

6. Теория и методика фитнес-тренировки / Сост-ль В.И. Тхоревский; под ред. Д.Г. Калашникова. – М.: Франтера, 2010. – 212 с.
7. Швец С.В. Фитнес-вызов нового времени// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - №5. – С.9-14.

Шатунов Д.А.

**Елабуга, Елабужский институт Казанский (приволжский)
федеральный университет,
ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИОННО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

Аннотация: в статье рассматривается эффективность применение комплексной коррекционно-оздоровительной программы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста с нарушением слуха

Ключевые слова: физическая культура, нарушение слуха, младший школьный возраст.

Становление психо-эмоционального состояния, формирование личности на ранних этапах жизни в полной мере зависят от деятельности сенсорных систем организма, несомненно, основными из которых являются зрительная и слуховая.

Дети с нарушением слуха в сравнении здоровыми оказываются в ситуации, когда отсутствие или недостаточность сенсорной системы не позволяет им в полной мере воспроизвести картину окружающей среды. В этой связи, дети с недостатками системы слуха склонны к проявлению замкнутости, отчужденности, бедности эмоциональных проявлений, снижению устойчивости внимания и проявлению высокого уровня тревожности [1, с. 104].

Неуверенность в собственных силах связана непосредственно с трудностями в общении с окружающими и невозможностью полноценного усвоения социального опыта посредством речи, что отражается на недостаточном формировании различных видов деятельности, в том числе и двигательной [2, с. 15].

Низкая двигательная активность отрицательно воздействует на формирование важнейших систем организма, что влечет к слабым показателям физического здоровья [3, с. 30].

Констатирующий эксперимент позволил нам убедиться в низких, относительно их здоровых сверстников, показателях физического здоровья, двигательной подготовленности (скоростно-силовых и

координационных способностей, быстроты, гибкости и статического равновесия) и уровня тревожности.

В соответствии с вышесказанным **целью исследования** является: разработка и экспериментальное обоснование программы физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушением слуха, направленной на формирование отстающих показателей физического здоровья, физической подготовленности и уровня тревожности школьников экспериментальной группы в условиях специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната 1, 2 вида.

Организация и содержание исследования:

Формирующий эксперимент был проведен в период с 2012 по 2013 год на базе специальной коррекционной школы-интернат 1, 2 вида г. Елабуга. В исследовании принимали участие 40 учащихся младшего и среднего школьного возраста с нарушением слуха (20 мальчиков и 20 девочек).

Процесс физического воспитания в контрольной группе осуществлялся по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич 2003), которая включает в себя дисциплины: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, баскетбол, подвижные игры и способствует решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Коррекционно-оздоровительная программа имеет комплексный характер, разделы которой направлены на формирование отстающих показателей физического здоровья, двигательной и психо-эмоциональной сферы учащихся специальной (коррекционной) школы-интерната 1, 2 вида, выявленные нами при констатирующем эксперименте.

Корригирующая легкая атлетика. С целью развития координационных способностей и быстроты, наиболее отстающих у детей данной категории мы использовали в легкоатлетических упражнениях ограничители движений (набивные мячи, низкие барьеры, барьеры, поролоновые прямоугольники).

В экспериментальной программе предусмотрены легкоатлетические средства с использованием сенсорных технологий, которые, по нашему мнению, будут способствовать уменьшению времени латентного периода, вовлечению в двигательное действие большего числа мышечных волокон, тем самым благоприятно воздействовать на проявление быстроты и формирование скоростно-силовых способностей.

Кроме того, работа над отстающими показателями координационных способностей, быстроты и кинестетических ощущений велась посредством *коррекционно-оздоровительных подвижных игр*: подвижные игры для глухих и слабослышащих по В. Л. Страковской. Данный раздел был взят в основу экспериментальной программы, потому как мы убеждены в том, что подвижные игры являются неотъемлемой

составляющей физического воспитания учащихся младшего школьного возраста. Помимо развития двигательных способностей, игры и эстафеты положительно воздействуют на психику ребенка, формируя его личностные качества.

Коррекцию показателей гибкости мы осуществляли *элементами йоги*.

Для улучшения показателей сердечно-сосудистой системы и силовых способностей мы применяли *виды аэробики*: элементы фитбол – аэробики и хай – импакт степ аэробика.

Развитие дыхательной системы осуществлялось посредством *дыхательной гимнастикой Стрельниковой А. Н. и корригирующими дыхательную систему упражнениями в игровой форме*.

Для снижения уровня тревожности у школьников экспериментальной группы в программу были включены элементы психогимнастики Чистяковой М. И.

Продолжительность экспериментальной программы составляла 10 месяцев (сентябрь – июнь) и была рассчитана на два учебных года.

Результаты исследования:

Наибольший прирост показателей физической подготовленности, физического здоровья и понижение уровня тревожности школьников ЭГ относительно их сверстников из КГ предопределяет эффективность разработанной коррекционно-оздоровительной программы.

После реализации экспериментальной программы результаты исследуемых показателей изменились следующим образом:

- у школьников ЭГ наблюдается наибольший, по сравнению со школьниками из КГ, прирост показателей физического здоровья. В ЭГ девочек младшего школьного возраста у 50% испытуемых уровень здоровья выше среднего, 30% среднего, 20% ниже среднего. Мальчики ЭГ имеют показатели уровня здоровья выше среднего 50%, среднего 40% и ниже среднего 10%. Их сверстницы и сверстники из КГ с уровнем здоровья выше среднего 10% и 0%, среднего 40% и 40%, ниже среднего 50% и 60% соответственно.

- у школьников ЭГ наблюдается значительный прирост показателей физической подготовленности: у девочек ЭГ (7-9 лет) прирост в показателях двигательной сферы составил от 10,5% до 174%, у мальчиков ЭГ (7-9 лет) от 11,5% до 176,8%; в КГ девочек – от 4,2% до 67%; в КГ мальчиков – от 3% до 134%;

- значительно понизился уровень тревожности у школьников ЭГ по результатам применяемых нами методик. По данным методики Спилберга видно, что высокий уровень личностной тревожности девочек и мальчиков ЭГ за время эксперимента понизился на 40% и 20%, высокий уровень ситуативной тревожности снизился на 20% и 20%. В КГ девочек и мальчиков снижение высокого уровня личностной тревожности составляет

10% и 0%, высокий уровень ситуативной тревожности девочек повысился на 10%, у мальчиков понизился на 10%.

Исследуемые показатели, определяемые по методике Тейлора, также свидетельствуют о значительном снижении уровня тревожности детей ЭГ.

Литература

1. Васильева, Е.В. Особенности тревожно-фобических состояний у дошкольников с различными видами дизонтогенеза в условиях адаптации к дошкольному учреждению / Е.В. Васильева // Коррекционная педагогика. – 2006. – № 5-6. – С. 103-110.

2. Байкина, Н.Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков / Н.Г. Байкина, А.В. Мутьев, Я.В. Крет // Адаптивная физическая культура. – 2002. – № 4. – С. 14 – 19.

3. Крамаренко, А.Л. Соматическая реабилитация детей с нарушением слуха средствами аудиовизуального воздействия / А.Л. Крамаренко, В.А. Замараев // Неврология и психиатрия. – М. – 2008. – № 8. – С. 30-34.

Шитов Д.Г.

*Саратов, Саратовская государственная юридическая академия,
shitov555@mail.ru*

СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА КАК ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ФАКТОР В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье рассматриваются социальные факторы, оказывающие воздействие на личность. Анализируются факторы социальной среды, оказывающие как положительное, так и отрицательное влияние на формирование физической культуры личности.

Ключевые слова: физическая культура, социальная среда, формировании физической культуры личности.

Одной из форм функционирования физической культуры в обществе является физическое воспитание. Различные подходы к физическому воспитанию детей у различных народов формируются не только под влиянием природно-исторического пространства, религии и народного искусства, видов трудовой деятельности, но и под влиянием социальной среды.

По выражению Л. С. Выготского, «идеально осуществимое воспитание возможно только на основе надлежащим образом направленной социальной среды», более того, социальная среда в представлении Л. С. Выготского «является единственным воспитательным фактором» [1, с. 241, 267]. Воспитательная среда представлена двумя